



Hello Green EVERY × パンゲア! FMK

ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

熊本の大自然が育んだ
本来の国産純粋の
はちみつ♪
西岡養蜂園



ふんわりカステラ

用意するもの
(小さめのカステラ2本分)

- ・西岡のはちみつ... 大さじ2
- ・たまご... 4コ・みりん... 大さじ2
- ・上白糖... 100g
- ・強力粉... 120g
- ・サラダ油... 40g (底にひく用)
- ・紙型

* お好みで、抹茶とか入れても
美味しいです。

— 作り方 —

1. ボウルにたまごを入れ、ほくして、さとうを加える。湯煎にかけるながらハンドミキサーで泡を立てる (人肌くらいになったら湯煎からはずす)
2. はちみつとみりんをレンジで30秒チンしてここでオープンで170度に予熱開始)
3. 強力粉を広げるように①と②に入れてゆっくり混ぜる
4. 紙型に流し込み、トントンして泡を抜きます。(この時、さちめをひいておく)
5. 170℃で10分、140℃で40分くらい焼く
6. 温かいうちに、ラップにうっし包む。
※ポイント
このまま常温で2日おく、しっとりします。
7. れいどうこに入れると焼き色がラップにくっつくので常温で保存
8. **ポイント**
切るときは、1回だけ温めた包丁で切ると、キレイにカットできます。
9. **ポイント**
①の時に、しっかり泡を立ると失敗は、ありません。

ふわ
っふわ
わり

